

Home > Umakini Katika Swala > Mkakati Wa 25: Mazoezi Ya Kuendeleza Mazingatio – Tafakari > Hatua Za Kuvuta Hewa – Zoezi La Kutafakari

Tafakari ni njia moja inayofaa sana katika kuongeza tahadhari katika Swala. Inafahamika sana kama zoezi la kujaribu kulenga mazingatio yako, bila ya kudadisi sana, kwenye kitu kimoja kwa wakati mmoja. Ni muhimu kuelewa kwamba kiini cha tafakari ndani ya Swala hakiegemei tu katika kulenga ukweli wa milele mmoja tu ukitupilia mbali mawazo mengine yote, bali hasa katika jaribio la kupata fokasi nzuri.

Asili ya akili zetu ni ya namna kwamba haitaki kubakia imetulizana. Idadi kubwa ya mawazo itajitokeza na kuelekea kuvuruga Swala yako. Kwa hiyo, kurudia nyiradi, kutaamali katika asili ya Allah (s.w.t.), viumbe Wake, na maajabu ya asili ni njia zinazofaa sana za kupatia manufaa kutoka kwenye aina hii ya zoezi.

Kutafakari wakati tukiwa tunatembea na kufanya shughuli zetu za kila siku ni njia nyingine mbadala. Imam as-Sadiq (a.s.) amesema:

“Kama unayo akili, basi uwe mwenye maamuzi imara na nia sahihi kabla ya kutoka kwenda popote, kwani kwa hakika asili ya nafsi ni kuruka mipaka na kutwaa yale yaliyokatazwa. Uwaze wakati unapotembea, na uyatambue maajabu ya kazi ya Mwenyezi Mungu popote unapokwenda.

“Inamisha macho chini kutokana na chochote kisichofaa kwenye imani, na umkumbuke Allah (s.w.t.) mara kwa mara. Zile sehemu zote ambako, na kuhusiana nazo ambazo, Mwenyezi Mungu anatajwa, zitayashuhudia hayo mbele ya Allah (s.w.t.) Siku ya Kiyama, na zitaomba maghfira kwa ajili ya watu wale na hivyo Allah (s.w.t.) atawaruhusu kuingia Peponi.”

Kidogo kidogo, tafakari hiyo inakuwa imara na kubwa zaidi, na wakati mwingine inamaanisha umakinifu katika kimya cha mtu, au kwenye nafsi ya mtu, au kwenye ukweli wa juu zaidi, yaani, majina na sifa za Allah (s.w.t.). Zifuatazo ni aina tofauti za mazoezi ya tafakari na burudani ambayo yatakuanzishia tahadhari ndani ya Swala.

Moja – Zoezi La Tafakari Iliyolengwa

Kaa na penseli na karatasi. Yaruhusu macho yako kutulia taratibu katika hiyo karatasi nyeupe. Zingatia kile unachokihisi. Kama kitu kitakujia akilini (wazo, mshituko, kumbukumbu, mhemko), fuata maelekezo haya kwa uangalifu: Andika kiasi cha kutosha tu kwamba, kama ungetaka, ungeweza kukumbuka kile ulichokihisi punde tu.

Halafu iachie hali hiyo ipite, na macho yako yatulie taratibu juu ya karatasi hiyo. Hili ni muhimu sana: Usifikirie juu ya kile ulichokiandika. Usikichambue. Usikizuie au kugombana nacho au kujaribu kukibadili. Usiunganishe na kitu chochote. Wewe kikubali tu, kielewe, na kiachie kipite.

Ili kujizuia usivutike kwenye hayo maneno uliyoandika kwenye karatasi hiyo, na mawazo yanayoandamana nayo, zungusha karatasi hiyo kwa nyuzi 15 baada ya kuandika, ili kwamba jinsi unavyoandika zaidi, maneno hayo yanaonekana kwenye karatasi hiyo kama mfuatano mbaya wa maandishi ya duara.

Endapo wazo litajitokeza tena, hebu jaribu tu kulidhibiti. Kama litaendelea kujirudia, kaa nalo kwa muda kiasi kuhakikisha kwamba umeelewa kiasi cha kutosha kuhusu hali hiyo hivyo kwamba unaweza kulikumbuka kikamilifu kama ungetaka. Kisha liachie lipite na ugeukie kwenye nukta isiyofumbuliwa katika ufahamu wako wa wakati huu.

Endelea kufanya hivi kwa dakika 10.

Kama unao muda, endelea zoezi hilo kwa kiasi cha wakati ule mawazo yanavyoendelea kuja. Halafu endelea na ile nukta ambayo haijakwisha kwa kiasi cha dakika 5 baada ya wazo la mwisho kukujia.

(MCHORO WA PILI)

Muundo mwingine wa zoezi hili ni kama ufuatavyo: MBINU YA kizamani ni kutumia mshumaa kama kilengwa cha macho. Katika mbinu hiyo, unatafakari ukiwa umefungua macho. Huo mshumaa ndio unaoutazama. Chochote utakachofikiri ni SAWA.

Chochote utakachodhania ni SAWA. Wewe endelea kurudisha lengo lako kule kwenye mshumaa.

Usiihukumu tafakari yako. Chochote kinachotokea ni sawa. Endelea kuchukua mazoezi angalau kwa dakika kumi kwa siku, bora zaidi wakati wa asubuhi sana ambapo vinakuwepo vivurugaji vichache sana. Baada ya muda kidogo, pale unapokaa chini kwa ajili ya mazoezi haya mawili, hakuna kitakachoingia akilini mwako ambacho ni dhahiri kukupotosha wewe. Akili yako itakuwa wazi kama desturi. Zoezi la pili litakuwa ni rahisi zaidi kwako – hebu lijaribu.

Pili – Zoezi La Tafakari Tupu:–

Muundo wa tafakari tupu ni sawasawa na akili iliyoganda (lisishughulikiwe hata wazo moja; mtu ajifanye zuzu na asifikirie jambo lolote – awe na akili wazi katika zoezi zima) na jambo hili linaweza kutendwa kwa dakika tano mpaka kumi kila siku, na ndani ya majuma machache tu, unaweza kuona welevu wako na kiwango cha mazingatio juu ya kazi yoyote kitaanza kuongezeka.

Tatu– Zoezi La Kutafakari Kwa Kupumua

Imesimuliwa na al-Mutahhari (r.a.) kwamba Mtume (s.a.w.w.) amesema: “Ibada ya kweli haipatikani kwa kujishughulisha mara kwa mara katika kuswali sana au katika kufunga mara kwa mara, bali katika

tafakari ya maumbile na kutafuta kumjua Muumba kupitia kwenye kazi Zake.”

Naam, kama mtu angekuwa alale chini, amefumba macho, misuli yote ikiwa imelegezwa, akifanya uvutaji pumzi wa pole pole na mzito, na kutafakari juu ya Maumbile na kazi za Mwenyezi Mungu (s.w.t.), kitendo hiki kitachukuliwa sio tu kama njia inayofaa ya kupanua mazingatio ya mtu, bali pia kama namna ya ibada.

Hata hivyo, mtu asiendekeze wazo jingine lolote katika hili zoezi la dakika 5 – 10, isipokuwa lile linalohusiana na Maumbile ya Allah (s.w.t.).

Ndani ya mlolongo huu, utajifunza kuvuta pumzi taratibu na kwa nguvu, kuvuta hewa ya oksijeni ya kutosha kuupa na kuutosheleza ubongo na sehemu nyingine muhimu za mwili wako.

Maelezo Juu Ya Upumuaji

Kuendelea na kuvuta pumzi, upumuaji wa kawaida unaanza kwa utoaji pumzi wa taratibu uliotulia unaofanywa kwa kulegeza misuli. Kifua kinalemewa na uzito wake wenyewe, na kutoa hewa. Utoaji pumzi huu lazima uwe wa kimya kama katika kila kitendo kinachohusika katika kuvuta hewa (usijisikie wewe mwenyewe unavyovuta pumzi), na kwa sababu uko kimya, utakuwa pia wa taratibu. Mwishoni mwa uvutaji pumzi misuli ya tumbo huyasaidia mapafu kutoa hewa kwa kiwango chake chote, kwa njia ya mbano, ambao unatoa mabaki ya mwisho ya hewa chafu.

Ile hali ya kisonji ya mapafu haiyaruhusu kubakishwa tupu kabisa, hivyo yanakuwepo wakati wote mabaki ya hewa chafu ndani ya mapafu. Ni lazima tujaribu kupunguza haya mabaki kwa sababu kwa ile hewa safi inayopatikana kwa kuvuta pumzi, inakamilisha hewa halisi tunayovuta.

Kiasi utoaji wa hewa unavyokamilika zaidi, ndivyo kiasi kikubwa cha hewa mpya kinavyoingia kwenye mapafu, na ndivyo hewa safi zaidi inavyoingia kwenye mapafu.

Hatua Za Kuvuta Hewa – Zoezi La Kutafakari

Mbinu hii inafanya kazi vizuri zaidi unapokuwa umelalia mgongo. Haya hapa ni maelezo mafupi ya awamu mbalimbali:–

1. Wacha mapafu yako tupu kabisa kwa kutoa hewa yote kabisa iliyoko kwenye mapafu
2. Shusha kiwambo cha moyo polepole kuruhusu hewa iingie kwenye mapafu. Tumbo linavimba likijaza hewa sehemu ya chini ya mapafu.
3. Panua mbavu bila ya kukakamka.
4. Yaachie mapafu yajae kabisa kwa kunyanyua mtulinga

Katika utaratibu wote huu, hewa ni lazima iingie kwa mtiririko endelevu, bila ya kutweta. Ni lazima

kupumua kimya kimya! Ni jambo la muhimu kabisa kuunganisha akili yako yote kwenye kitendo hicho cha kuvuta hewa katika dakika chache za mwanzo kabla ya kuijaza akili yako na mawazo yanayohusiana na Maumbile ya Allah (s.w.t.).

Kuvuta pumzi, kama kutoa pumzi, lazima kuwe kwa kimya, polepole, kuendelevu na kwepesi. Usijivimbishe na hewa kama futuza! Pumua kwa wepesi bila ya kujikakamua. Kumbuka kwamba upumuaji ulio bora ni ule mzito, twa taratibu, wa kimya kimya na usiotumia nguvu.

Kama sote tunavyojua, oksijeni inachukua nafasi muhimu sana katika mfumo wa mzunguko wa damu na wa upumuaji.

Pale unapopumua, ile hewa ya oksijeni unayovuta inaisafisha damu yako kwa kuondoa uchafu wenye sumu unaozunguka kwenye damu yako yote. Kupumua kusiko kwa kawaida kutazuia usafishaji huu na kusababisha uchafu kubakia kwenye mzunguko. Usagaji wa chakula utakuwa sio wa kawaida, ukiacha tishu na ogani zisizopata chakula cha kutosha. Matumizi ya oksijeni yasiyofaa kwa hiyo, hatimaye yataongozea kwenye uchovu na hali za wasiwasi za muda mrefu.

Uvutaji hewa usio kwa kawaida uliovutwa wakati hali ya mifadhaiko, sio tu unaleta ugumu katika kuziwesha bali pia unachangia kwenye uharibifu wa kijumla wa afya. Kwa uangalifu wa kudhibiti mwenendo wako wa upumuaji, sio tu unatengeneza mfumo wako, bali unazikabili pia zile athari mbaya za mfadhaiko. Ingawa zoezi hili linaweza kufanya katika namna mbalimbali za mikao, ufuatao unapendekezwa kwa wale wanaoanza, wakati wa usiku kabla ya kulala:

Lala chini katika blanketi au zulia juu ya ardhi. Kunja magoti yako na usogeze nyayo zako umbali wa kama inchi nane, na vidole vyako vikiwa vimegeuzwa kidogo kwa nje. Hakikisha mgongo wako umenyooka. Weka mkono mmoja juu ya tumbo na mwingine juu ya kifua. Vuta pumzi polepole na kwa wingi kupitia kwenye pua yako kwenda tumboni kwako kusukuma mkono wako kiasi cha kujihisi starehe. Kifua chako kisogee kidogo tu na pamoja tu na tumbo lako.

Endelea mpaka kupumua kwako kuwe na mfuatano maalum na wenye kuliwaza. Sasa, vuta pumzi kupitia kwenye pua yako na uitoe kupitia kinywani mwako, ukifanya sauti ya kimya na yenye upepo unapohema kutoa hewa nje. Mdomo wako, ulimi na taya vitakuwa vimelegea. Vuta pumzi ndefu, ya taratibu, na nzito ukinyanyua na kushusha tumbo lako. Uisikie sauti na uhisi mguso wa pumzi hiyo jinsi unavyozidi kulainika zaidi na zaidi.

Wakati unapoianza mbinu hii, ifanye kwa dakika tano. Pale unapojihisi kuburudika nayo zaidi, unaweza kuzidisha mpaka kufikia dakika ishirini. Baada ya kumaliza muhula, tulia tuli kwa dakika chake na jaribu kuuweka mwili wote laini.

Lengo la mbinu hii ni kuendeleza mtindo mzuri, wenye kulainisha wa kuvuta hewa na kuendeleza na kudumisha usikivu katika shughuli yoyote ile, hususan zile Swala tano za kila siku.

Source URL:

<https://www.al-islam.org/sw/umakini-katika-swala-jameel-kermalli/mkakati-wa-25-mazoezi-ya-kuendeleza-mazingatio-tafakari>